Focus on Abs

Başlangıç | 8 min | 78 Kcal

1		Bisiklet Karın Hareketi	30 San
	Dinlenme		10 San
2		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
	Dinlenme		10 San
3		Dönüşümlü Crunch	30 San
	Dinlenme		10 San
4		Jumping Jacks	30 San
	Dinlenme		10 San
5		Komple dikey karın egzersizi (crunch)	30 San
	Dinlenme		10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Dağ Tırmanışçısı	30 San
		Dinlenme	10 San
7		Dik Bacağa Eğilme ve ayak bileklerine dokunma	30 San
		Dinlenme	10 San
8		Olduğu Yerde Dizleri Yukarı Çekerek Koşmak	30 San
		Dinlenme	10 San
9		Abdominal Crunch hareketi	30 San
		Dinlenme	10 San
10		Jumping Jacks	30 San
		Dinlenme	10 San
11		4 hamlede bacakları kaldırmak	30 San
		Dinlenme	10 San

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Dağ Tırmanışçısı 30 San

Quickify

Bu PDF formatında antrenman. Uygulamada tam deneyimi yaşa.

Burada teknik yapı var. Uygulamada daha zengin, daha dinamik ve daha canlı bir deneyim bulursun.

- 🎬 Tam animasyonlarla video rehberi
- 🎵 Daha iyi antrenman için özel müzik
- ⚙️ Özelleştirilebilir zamanlayıcı ve ayarlar
- 📅 30, 60 ve 90 günlük ilerleyici planlar
- ✨ Yapay zeka ile oluşturulan yeni antrenmanlar

Uygulamayı indir

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.